



## Alergia a ácaros y medidas de evitación



Cuando se habla de alergia al polvo de la casa, en realidad lo que ocurre es que existe alergia a los ácaros. Los ácaros son unos arácnidos diminutos que se alimentan de las sustancias que hay en el polvo de la casa. Desprenden unas partículas muy pequeñas que están en el aire, y que causan los síntomas en las personas que tienen alergia.

Para evitar los síntomas es importante conocer el medio ambiente en el que vive el niño, incluido su grado de exposición además de su nivel de sensibilización y la gravedad de su enfermedad. Se ha demostrado que cuanto más intensa es la sensibilización del paciente a los ácaros, más se va a beneficiar con las medidas de control ambiental. Para que sean efectivas han de realizarse todas conjuntamente (se ha demostrado que la aplicación aislada de una o dos de estas recomendaciones no es efectiva) y su aplicación ha de ser muy estricta.

Las medidas más eficaces son:

1. Eliminar del dormitorio las alfombras y todos los objetos que acumulen polvo.
2. Utilizar fundas antiácaros en el colchón y la almohada.
3. El colchón y la almohada deben aspirarse durante 10 minutos una vez al mes y exponerlos al sol durante 30 minutos 2 o 3 veces al año.
4. Lavar con agua caliente (a más de 50 °C) las sábanas y las mantas, al menos una vez a la semana.
5. Realizar una limpieza periódica de sofás, moquetas y otras zonas de la casa.
6. Revisar periódicamente el domicilio y reparar los problemas de humedad que se detecten.
7. Reducir la humedad relativa en toda la casa o al menos en el dormitorio, por debajo del 50% (el uso regular de un deshumidificador consigue reducir la población de ácaros de manera significativa).

Otras medidas de eficacia menos contrastada son el uso de filtros de aire para retener alérgenos de ácaros, la utilización de acaricidas (productos que “matan” a los ácaros) y de aire acondicionado.

Artículo publicado el 24-1-2017, revisado por última vez el 23-1-2017

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/alergia-acaros-medidas-evitacion>